

22 Balans & Motoriek: LEREN FIETSEN

Wat is nu de beste volgorde om te leren fietsen? Fietsen is vrij complex. Voor fietsen heb je een goed evenwicht/balans nodig, goede links rechts samenwerking (sturen + trapbeweging) en moet je een beetje de ruimtelijke oriëntatie op orde hebben.

Het best kan je starten met te leren trappen. Dit doe je op een driewieler. Lukt dit niet, dan kan je het oefenen door samen met je kind op de rug op de grond te gaan liggen met de voeten naar elkaar toe. Plaats de voetzolen van je kind op jouw voetzolen en ga hoog in de lucht samen de trapbeweging maken. Je kind volgt de beweging van jouw voeten. Zorg ervoor dat je kind vooruit trapt en jij achteruit. Is de trapbeweging op de driewieler goed eigen gemaakt, ga dan verder op de loopfiets. Afzetten met 2 voeten tegelijk en zo lang mogelijk de voeten opgetild houden! De zijwieltjes slaan we over, want hierdoor gaan kinderen vaak 'hangen' op de fiets. Na veel herhaling en spelen met de loopfiets, stappen we op een gewone fiets (zonder zijwieltjes 😊). Veel plezier!!

Voor alle kinderen die een steuntje in de rug nodig hebben om beter te bewegen, in **balans** te komen, of meer te durven, ben ik er om te helpen en zo de **motoriek** te verbeteren. ***Kinderoefentherapie wordt 18 keer per jaar vergoed uit de basisverzekering.***



Balans & Motoriek
kinderoefentherapie:
wekelijks op een vast
moment aanwezig op school
www.balansenmotoriek.nl